

Farmakolog Luciano Lozio o tem, kako s slabo hrano razjezimo črevesne bakterije in si nakopljemo bolezni

Solata, ki se je polž ne dotakne, niti za človeka ni dobra



Luciano Lozio je farmakolog in raziskovalec. Vodi raziskovalni inštitut za farmakologijo in biofiziko prehranjevanja v Monzi v Italiji. O črevesnem ekosistemu in o tem, kako izkoristiti metabolizem probiotičnih bakterij za zdravljenje bolezni, pa poučuje tudi bodoče zdravnike na univerzi v Palermu.

Foto: Leo Caharija

Z neprimerno prehrano si vsak dan sproti uničujemo črevesno floro, trdi italijanski farmakolog Luciano Lozio, eden tistih, ki na svetu največ vedo o delovanju telesnega organa, za katerega večina sploh ne ve, da ga ima. To je mikrobiota, ki jo sestavljajo vse bakterije v našem črevesju. Ta skrivnostni organ tehta skupaj dvakrat več kot srce, približno 1,6 kilograma. Tudi oživčeno je črevesje mnogo bolj kot srce. Verjetno ne naključno, pravi Lozio in se čudi, da tega, po njegovem mnenju najpomembnejšega organa v našem telesu, nihče ne proučuje. Razen njega, seveda.

► Kaj raziskujete na vašem inštitutu v Monzi?

“Raziskujemo, kako živila in hranilne snovi v njih vplivajo na človeka in kako ga lahko krepijo in zdravijo. Zanima nas kvaliteta živil, predvsem pa bakterije v njih, kajti človek zaužije bakterije skupaj s hrano.”

► Kaj od tega je najbolj zanimivo za širšo publiko?

“Vsak človek, naj mu je to všeč ali ne, mora vsak dan jesti. In tisti, ki uživa slabo hrano, mu gre v življenju slabše. Nepravilna prehrana je vzrok mnogih bolezni. Če

pa se človek prehranjuje dobro in bakterije v črevesju dobro delajo, lahko prepreči in pozdravi več bolezni, kot bi si mislil.”

► Raziskujete torej živila?

“Vsekakor ne prirejam kuharskih tečajev. (smeh) Učim pa, katera živila naj človek izbere, da bo njegovo črevesje dobro delovalo. Če venomer jeste eno in isto hrano, recimo testenine ali živalske maščobe, se bo v črevesju pospešeno razvil določen tip bakterij. Porušeno ravnovesje pa lahko

povzroči celo vrsto problemov, od debelosti, diabetesa, alergij, astme, glavobolov, pa vse do degenerativnih bolezni, vnetij in tumorjev. Tisti, ki uživa dobro hrano, pa bo zdrav. Govorim o uživanju določene vrste hrane daljše obdobje.”

► Kakšno je stanje črevesja povprečnega človeka, ki uživa za ta čas običajno dieto?

“Tragično. Poleg zdravih, ki jih uživa, je zelo verjetno, da uživa tudi povsem sterilno hrano. Solata, ki se je polž ne dotakne, niti za člo-

veka ni dobra. Prav tako ne jajca, ribje meso ali jabolka brez črvov in mikroorganizmov. Taka hrana vsebuje ogljikove hidrate, maščobe in proteine, z biološkega stališča pa je mrtva. Hrani lahko samo smrt. Biološka hrana pa je živa. Solata mora v dveh dneh začeti gniti. Če je po treh ali štirih dneh enaka kot prvi dan, za nas ni dobra. Dobra je le za tistega, ki jo drago proda. Tudi vsa predelana hrana v raznih embalažah je sterilna.”

► Torej pri hrani najprej ločite, ali je živa ali mrtva?

“Da. Hrana lahko zdravi mnoge, tudi zelo resne bolezni. Presenečeni bi bili, koliko dobrega lahko stori. Ampak mora biti živa. Še pred kratkim so domnevali, da je rodov bakterij 500. Pred dvema letoma so mislili, da jih je 1000, letos julija pa so jih našli 4075. Bakterij je torej ogromno, ravnovesje med

njimi pa je temelj zdravja. Pomislite, da na našem podlatu živi 200 različnih rodov glivic. Če so v ravnovesju, za njih niti ne vemo. Če pa se ravnovesje poruši, imamo probleme, ker se naselijo med prsti in drugod.”

► Koliko bakterij živi v našem črevesju?

“Uf, to je velika številka! 100.000 milijard ali 10 na 14. potenco. V vsem telesu pa jih je 10 na 16. potenco. Bakterijskih celic v črevesju je desetkrat več kot vseh celic v našem telesu. Bakterije so torej pomembnejše od nas samih. Človek ne more preživeti brez bakterij.”

► Zakaj ne?

“Človek ima 30.000, bakterije pa 8 milijonov genov. Te vojne ne moremo dobiti.”

► Kaj se torej dogaja v črevesju bolnega človeka?

“Črevesje je, razvojno gledano, naš prvi in tudi naj-

bolj enostaven organ. Vsi ostali organi so z njim povezani in so mu podrejeni. Črevesje je torej naš najpomembnejši organ, ki vpliva na stanje vseh drugih organov. Če vas boli trebuh, ne morete normalno razmišljati. Razdražljivi ste, povsem se spremenite. Zato človeka, ki ga želimo prositi za uslugo, povabimo na večerjo. Najprej poskrbimo za trebuh, potem šele za vse ostalo. Tudi pri boleznih je enako. Če se nam na očesu naredi ječmen, je vzrok v črevesju. Če okulist ne pozdravi črevesja, se tudi oko ne bo zacelilo. Zato je tako zelo pomembno, s kakšnimi hranili in katere bakterije hranimo. Neravnovesje v črevesju povzroči, da se v telesu pojavi določen simptom, tam kjer ima pač človek šibko točko.”

